

**КОНТРОЛЬНОЕ
БЛЮДО**



УТВЕРЖДАЮ
Директор МБОУ СОШ № 4

МЕНЮ

Назначение и номер школы № 4

Дата: 06.12.2024

Время: 1

Возраст: 1

Вид питания: 1

Возрастная категория: 12 лет и старше

№ п/п	Пример пищи, наименование блюда	выход в граммах	Белки	Жиры	Углеводы	Калорийность	цена
ЗАВТРАК							
1.	Зеленый горошек консервированный	100	5,67	4,17	12,83	111,50	28,90 Р
2.	Рыба, тушеная с овощами	140	13,70	1,97	5,74	103,00	58,00 Р
3.	Пюре картофельное	180	4,86	7,20	10,44	126,00	47,00 Р
4.	Чай черный с сахаром	200	0,07	0,02	15,00	60,46	10,00 Р
5.	Хлеб пшеничный	40	2,38	0,29	16,86	89,30	2,50 Р
6.	Хлеб ржаной	45	2,52	0,504	20,43	90,94	1,20 Р
	Всего	705	29,39	14,15	61,31	581,19	149,60 Р
ОБЕД							
1.	Омлет по-аппалу (панировка свиная/панировка говяжья)	100	1,12	0,10	3,50	20,00	20,00 Р
2.	Шашлык из свинины	250	1,69	5,36	8,70	89,75	25,00 Р
3.	Рагу из овощей	230	16,51	15,40	19,98	284,57	60,00 Р
4.	Сок фруктовый	200	1,00	0,20	20,20	84,80	15,00 Р
5.	Хлеб пшеничный	60	1,00	0,00	20,20	133,94	3,00 Р
6.	Хлеб ржаной	40	3,58	0,43	25,30	80,83	3,00 Р
7.	Пирог "Южный"	100	2,24	0,45	18,16	183,50	2,50 Р
	Всего:	980	32,93	28,57	135,06	879,40	128,50 Р
Полдник 2 смены (поздний)							
1.	Каши молочные манная	250	6,10	11,30	35,71	263,20	
2.	Каши с молоком	200	4,08	3,54	17,58	118,52	
	Всего:	450	10,18	14,74	53,29	381,72	

Директор МБОУ СОШ № 4

Зав. производством ООО "Ваша сервисная компания"



УТВЕРЖДАЮ
Директор МБОУ СОШ № 4

МЕНЮ

Назначение и номер школы № 4

Дата: 06.12.2024

Время: 1

Возраст: 1

Вид питания: 1

Возрастная категория: 12 лет и старше

№ п/п	Пример пищи, наименование блюда	выход в граммах	Белки	Жиры	Углеводы	Калорийность	цена
ЗАВТРАК							
1.	Зеленый горошек консервированный	60	3,40	2,50	7,70	66,90	20,00 Р
2.	Рыба, тушеная с овощами	120	11,71	1,97	5,74	88,38	50,00 Р
3.	Пюре картофельное	150	4,05	6,00	8,70	105,00	40,00 Р
4.	Чай черный с сахаром	200	0,07	0,02	15,00	60,46	10,00 Р
5.	Хлеб пшеничный	40	2,38	0,29	16,86	89,30	2,50 Р
6.	Хлеб ржаной	25	1,40	0,28	11,35	50,52	2,50 Р
	Всего	595	23,01	11,06	65,35	490,46	125,00 Р
ОБЕД							
1.	Омлет по-аппалу (панировка свиная/панировка говяжья)	60	0,67	0,06	2,10	12,00	17,00 Р
2.	Шашлык из свинины с картофелем	200	1,35	4,29	8,96	71,8	23,00 Р
3.	Рагу из овощей	175	12,56	11,72	15,20	216,52	55,00 Р
4.	Сок фруктовый	200	1,00	0,20	20,20	84,80	15,00 Р
5.	Хлеб пшеничный	40	2,38	0,29	16,86	89,30	2,50 Р
6.	Хлеб ржаной	40	2,24	0,45	18,16	80,83	3,00 Р
7.	Пирог "Южный"	80	5,44	5,46	39,38	148,41	2,00 Р
	Всего	795	25,64	22,47	118,66	703,66	117,50 Р
Полдник 2 смены (поздний)							
1.	Каши молочные манная	210	5,10	10,72	33,42	250,56	
2.	Каши с молоком	200	4,08	3,54	17,58	118,52	

Директор МБОУ СОШ № 4

Зав. производством ООО "Ваша сервисная компания"

